

Benefícios da sesta discutidos em conferência no Alentejo

BEM-ESTAR

A cidade de Estremoz, no Alentejo, recebeu recentemente a primeira ?conferência nacional sobre a sesta? com o objectivo de sensibilizar o público sobre os benefícios de uma pausa diária de repouso. "Basta uma hora", explica o antropólogo Francisco Ramos, professor da Universidade de Évora e um dos participantes do encontro, que contou também com sociólogos, médicos e psicólogos.

"Existe uma tendência crescente para se perder a tradição da sesta" com o ritmo de vida actual, considera Raul Cordeiro, professor da Escola Superior de Saúde de Portalegre. No entanto, "está cientificamente provado que um período de repouso durante o dia favorece um bom rendimento do ponto de vista profissional e tem uma influência positiva nas relações interpessoais", acrescenta o especialista.

De acordo com os organizadores, a conferência teve início às 16 horas para permitir aos participantes uma "sesta reparadora" após o almoço.